Polar FT4

Manuel d'Utilisation

trekkinn outdoorstore

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

TABLE DES MATIÈRES

1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT4 3

2. DÉMARRAGE 4
Découvrez votre cardiofréquencemètre Polar FT4 4
Boutons et menu du FT4 4
Démarrer par les Réglages initiaux 5

3. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT 6
Porter l'émetteur 6
Démarrer la séance 6
Pendant la séance 6
Pause/Arrêt de la séance 7

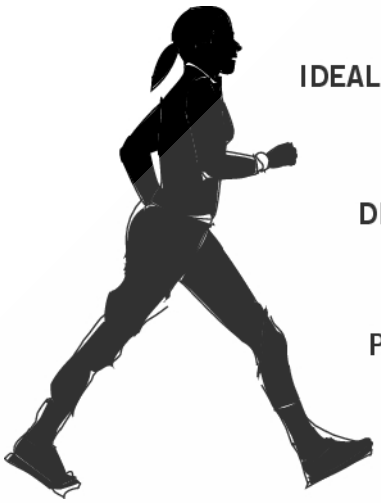
4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT 8
Résumé de la séance 8
Lecture des données de la séance 8
Fichiers séances 8
Cumuls 9
Transfert des données 9

5. RÉGLAGES 11
Réglages de la montre 11
Réglages de la séance 11
Données personnelles 11
Réglages généraux 12

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE 13
Entretien de votre cardiofréquencemètre FT4 13
Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink 13
Service Après-Vente 13
Remplacer les piles 13
Précautions d'emploi 14
Dépannage 15
Caractéristiques techniques 16
Garantie Internationale Polar 16
Décharge de responsabilité 17

trekkinn outdoorstore

1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT4



IDEAL POUR DEBUTER L'ENTRAÎNEMENT

Le cardiofréquencemètre Polar FT4 facilite vos premiers pas dans le monde de l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque.

DEVELOPPE VOTRE MOTIVATION

Le FT4 vous guide et vous motive pour vous entraîner à la bonne intensité, celle qui vous convient et permet d'améliorer votre forme physique.

PLUS DE PLAISIR

Le confort de votre émetteur textile Polar WearLink® rend votre séance d'entraînement très agréable. Vous vous sentez libre de vos mouvements.

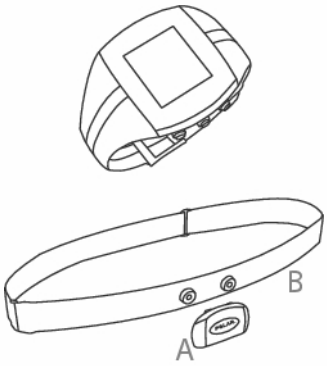
trekkinn outdoorstore

2. DÉMARRAGE

Découvrez votre cardiofréquencemètre Polar FT4

Votre **cardiofréquencemètre** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant la séance.

L'émetteur **WearLink®** transmet le signal de fréquence cardiaque au cardiofréquencemètre. Il est constitué d'un émetteur (A) et d'une ceinture élastique (B).

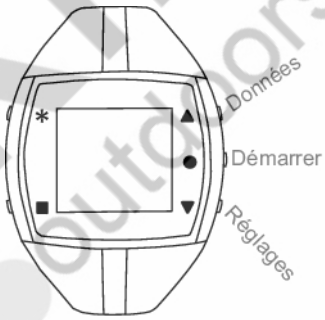


Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Boutons et menu du FT4

▲ HAUT :

- Accéder au menu
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Régler les valeurs.
- Modifier la vue montre grâce à un appui long depuis l'affichage de l'Heure



● OK :

- Valider les sélections
- Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance

▼ BAS :

- Accéder au menu
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Régler les valeurs

■ RETOUR :

- Quitter le menu
- Retourner au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- Retourner à l'affichage de l'Heure grâce à un appui long

✱ LUMIERE :

- Eclairer l'écran
- Accéder au raccourci depuis l'affichage de l'Heure à l'aide d'un appui long pour verrouiller les boutons, régler l'alarme ou sélectionner le fuseau horaire
- Pendant l'entraînement, en appuyant longuement sur le bouton, **ACTIVE/DÉSACTIVE** le son des séances ou verrouille les boutons

trekinn outdoorstore

- Mode Nuit pendant l'entraînement : appuyez une fois sur LUMIÈRE pendant l'enregistrement et vous pourrez activer le rétroéclairage en appuyant sur n'importe quel bouton. Le mode Nuit est désactivé lorsque le FT4 revient à l'affichage de l'Heure.

Démarrer par les Réglages initiaux

Pour activer votre cardiofréquencemètre Polar FT4, maintenez l'un des boutons enfoncé pendant une seconde. Une fois le FT4 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue :** sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**,**Italiano**, **Suomi**, **Português** ou **Svenska** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Form. hor**.
4. Saisissez l'**Heure**.
5. Saisissez la **Date**.
6. Sélectionnez les **Unités**. Choisissez métriques (KG, CM) ou impériales (LBS, FT). En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL, sinon elles s'affichent en KCAL. *Les calories se mesurent en kilocalories.*
7. Saisissez le **Poids**.
8. Saisissez la **Taille**.
9. Saisissez la **Date de naissance**.
10. Sélectionnez le **Sexe**.
11. **Réglages OK ?** s'affiche. Pour confirmer et enregistrer les réglages, sélectionnez **Oui**. **Réglages de base effectués** s'affiche et le FT4 passe en mode Heure. Pour modifier les paramètres, sélectionnez **Non**. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Re-paramétrez vos réglages initiaux.

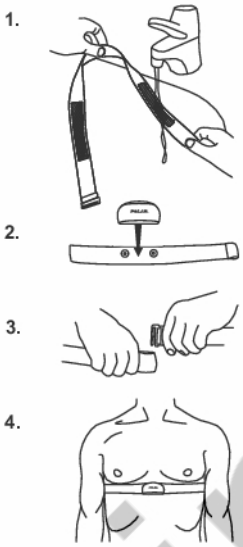
Vous pourrez modifier vos données personnelles ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Chapitre 5 (page 11).

trekinn outdoorstore

3. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Porter l'émetteur

1. Humidifiez bien les zones d'électrodes de la ceinture sous l'eau courante.
2. Clipsez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



Lorsque vous ne l'utilisez pas, déclipsez l'émetteur de la ceinture pour maximiser sa durée de vie.

Pour obtenir de plus amples informations sur l'entretien de votre émetteur, consultez la rubrique Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink (page 13).

Démarrer la séance

1. Fixez la ceinture, une fois l'émetteur clipsé et le cardiofréquencemètre.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**. Attendez que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis appuyez sur OK pour démarrer l'enregistrement.

Pour modifier le son de la séance, l'affichage de la fréquence cardiaque, la fonction HeartTouch ou les limites de zones avant de démarrer l'enregistrement de la séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Réglages de la séance (page 11).

Votre fichier séance est sauvegardé uniquement si l'enregistrement a duré plus d'une minute.

Pendant la séance

Les informations suivantes s'affichent lors de l'enregistrement de la séance. Appuyez sur HAUT / BAS pour changer de vue.

FC
Votre FC en temps réel

CALORIES
Calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

DURÉE
La durée de votre séance d'entraînement
HEURE
L'heure du jour.

DANS LA ZONE
Le cardiofréquencemètre vous indique si vous vous entraînez dans la zone qui permet d'améliorer votre forme physique. Pour cela, il calcule automatiquement vos limites de fréquence cardiaque en fonction de votre âge.
Il affiche aussi votre FC en temps réel. Si votre fréquence cardiaque n'est pas dans les limites de la zone spécifiée, le message **HORS ZONE** s'affiche.

HeartTouch™

Cette fonction active le cardio sans avoir à toucher les boutons. Par exemple, si vous approchez le cardio de l'émetteur pendant la séance, l'heure s'affiche. Le rétroéclairage s'allume également, si toutefois vous avez appuyé sur le bouton LUMIÈRE pendant la séance d'entraînement. Placez la fonction HeartTouch sur **Activé/Désactivé** dans **Réglages** > **Réglages séance** > **HeartTouch**.

Pause/Arrêt de la séance

1. Pour mettre en pause votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR. Puis, pour poursuivre l'enregistrement de la séance, appuyez sur OK.
   Si vous n'avez pas repris l'enregistrement dans un délai de cinq minutes, le FT4 vous rappelle automatiquement de le faire en émettant un son. Vous entendrez ce son toutes les dix minutes jusqu'à ce que vous repreniez ou stoppiez l'enregistrement de la séance.
   Remarque : si le son est désactivé, l'affichage reste en mode pause jusqu'à ce que l'utilisateur fasse une nouvelle sélection, place le FT4 sur l'interface FlowLink ou si la batterie s'épuise.
2. Pour arrêter l'enregistrement, appuyez à nouveau sur RETOUR. Le message **Arrêté** s'affiche.

Consultez la rubrique Résumé de la séance (page 8) pour en savoir plus sur les commentaires sur la séance.

Les commentaires sur la séance d'entraînement s'affichent uniquement si l'enregistrement a duré plus de dix minutes.

Détachez l'émetteur de la ceinture et rincez-la à l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40 °C, au minimum toutes les cinq utilisations. Pour en savoir plus sur l'entretien de l'émetteur, consultez la rubrique Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink (page 13)

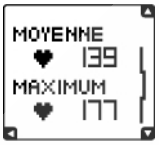
trekkinn outdoorstore

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Résumé de la séance

Le Polar FT4 affiche un résumé après chaque séance d'entraînement :

DURÉE
Durée de votre séance d'entraînement
CALORIES
Nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.



MOYENNE
Votre fréquence cardiaque moyenne pendant la séance
MAXIMUM
Votre fréquence cardiaque maximale pendant la séance

DANS LA ZONE
Temps total passé dans la zone qui permet d'améliorer votre forme

Lecture des données de la séance

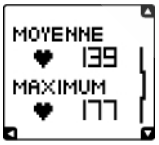
Pour lire vos données d'entraînement, sélectionnez **MENU** > **Données**. Ensuite, sélectionnez **Fichiers séances**, **Cumuls depuis xx.xx.xx**, **Eff. fichiers** ou **Réinitialiser cumuls**.

Fichiers séances

Pour lire vos anciennes données d'entraînement, sélectionnez **MENU** > **Données** > **Fichiers séances**. Ensuite, sélectionnez le fichier que vous souhaitez afficher en sélectionnant la date et l'heure - déplacement avec les boutons HAUT et BAS.

Jour de création du fichier : xx.xx.xx
Heure de création du fichier : xx:xx
Chaque barre représente un fichier de séance. Sélectionnez la séance d'entraînement que vous souhaitez afficher.

DURÉE
Durée de votre séance d'entraînement
CALORIES
Nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.



MOYENNE
Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance
MAXIMUM
Fréquence cardiaque maximale pendant la séance

trekinn outdoorstore

DANS LA ZONE
Temps total passé dans la zone qui permet d'améliorer votre forme

Eff. fichiers

Vous pouvez garder en mémoire jusqu'à 10 fichiers séances. Lorsque la mémoire de **Fichiers séances** est saturée, le fichier séance le plus ancien est automatiquement remplacé par le plus récent. Pour conserver une trace de votre fichier séance pendant plus longtemps, enregistrez-le manuellement sur le service Web Polar à l'adresse www.polarpersonaltrainer.com.

- Pour effacer un fichier séance, sélectionnez **Données** > **Effacer** > **Fichier séance** > OK.
- Sélectionnez le fichier que vous souhaitez effacer, puis appuyez sur OK.
- **Effacer fichier ?** s' affiche. Sélectionnez **Oui**.
- **Retirer du cumul ?** s'affiche. Pour retirer le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

Effacer tous les fichiers

- Sélectionnez **Données** > **Effacer** > **Tous les fichiers** > OK.
- **Effacer ts fichiers ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**, **Tous les fichiers effacés** s'affiche.

Pour annuler la suppression des fichiers, appuyez sur RETOUR jusqu'à ce que la vue Heure s'affiche.

Cumuls

Pour afficher vos cumuls de séance, sélectionnez **Menu** > **Données** > **Cumuls depuis xx.xx.xxxx**

Données
Date de début semaine
Fichiers séances

Durée
La durée totale de vos séances d'entraînement
Séances
Le nombre total de séances d'entraînement

Calories
Le nombre total de calories brûlées pendant vos séances

Réinitialiser cumuls

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données** > **Réinitialiser cumuls**, puis **Oui.**

Transfert des données

Pour un suivi à long terme, transférez les données manuellement de votre FT4 vers le service Web polarpersonaltrainer.com. Là, vous pouvez afficher des informations détaillées sur vos séances et mieux

comprendre votre entraînement.

Vous devez d'abord vous inscrire sur polarpersonaltrainer.com avant de pouvoir enregistrer manuellement les données de vos séances. Pour obtenir des instructions plus détaillées, veuillez consulter la rubrique « Aide » de polarpersonaltrainer.com

trekkinn outdoorstore

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur OK. Réglez les valeurs via les boutons HAUT / BAS et confirmez avec OK.

Sélectionnez **Réglages** > **Montre, heure, date**.

- **Alarme** : **Activez** ou **Désactivez** l'alarme. Si vous sélectionnez **Activer**, réglez les heures et les minutes. Appuyez sur RETOUR pour arrêter l'alarme ou sur HAUT/BAS/OK pour la mettre en veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée pendant l'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et définissez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2** pour régler l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé DOWN. Lorsque vous sélectionnez **Heure 2**, le chiffre **2** apparaît dans le coin inférieur droit de l'écran.
- **Fuseau horaire** : sélectionnez la zone 1 ou 2.
- **Date :** ajustez la date
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure**, **Heure et logo** ou **Logo annivers.** (Sélectionnable uniquement le jour de l'anniversaire).
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure**, **Heure et logo** ou **Logo annivers.** (Sélectionnable uniquement le jour de l'anniversaire).

Pour modifier rapidement la vue montre, maintenez enfoncée la touche HAUT. Le message **Vue montre modifiée** *s'affiche.*

Réglages de la séance

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**.

- **Son des séances** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Format FC** : réglez le FT4 pour qu'il affiche votre fréquence cardiaque en **Battements par minute** ou en **% de FC max**.

***BPM** : la mesure du travail que fournit votre cœur, exprimée en nombre de battements par minute.*
***%FC MAX** : la mesure du travail que fournit votre cœur, exprimée en % de votre FC de réserve.*

- **HeartTouch** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous approchez le cardio de l'émetteur pendant la séance, l'heure s'affiche. Le rétroéclairage s'allume également, si toutefois vous avez appuyé sur le bouton LUMIÈRE pendant la séance d'entraînement.
- Les **limites zone** vous aident à vous entraîner dans les limites de votre zone cible de FC personnelle. Les limites par défaut sont basées sur votre âge ou votre fréquence cardiaque maximale (FC_{max}). Si vous modifiez l'une de ces valeurs ou si vous sélectionnez de nouvelles limites, la zone de FC affichée sera modifiée en conséquence.

Données personnelles

Sélectionnez **Réglages** > **Données perso.** et appuyez sur OK.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : entrez votre date de naissance
- **Sexe :** sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FC max** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.

Réglages généraux

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips boutons** : choisissez d'**Activer** ou de **Désactiver** les bips boutons.
- **Unités** : sélectionnez les unités **Métriques (kg/km)** ou **Impériales (lb/ft)**. En sélectionnant lb/ft, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal. Les calories se mesurent en kilocalories.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ou **Svenska**.

trekkinn outdoorstore

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien de votre cardiofréquencemètre FT4

Cardiofréquencemètre : le nettoyer à l'eau savonneuse et le sécher avec un linge. Ne pas appuyer sur les boutons sous l'eau. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Eviter les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink

Émetteur WearLink : **déclipsez l'émetteur et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge doux. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40ºC, toutes les cinq utilisations au minimum. Nous vous conseillons d'utiliser un filet de protection. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. N'utilisez jamais de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais l'émetteur dans un lave-linge ou un sèche-linge !

Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément. Lavez toujours la ceinture élastique à la machine : avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Service Après-Vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information.

Remplacer les piles

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Il testera l'étanchéité de votre Polar FT4 après le remplacement des piles et réalisera une vérification périodique complète. Veuillez retenir les éléments suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- Le rétroéclairage et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Tout réveil réglé avant l'affichage du témoin de pile faible reste activé.

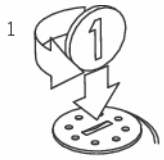
Remplacer une pile par vous-même :

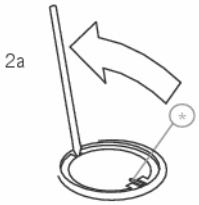
Il faut remplacer le joint d'étanchéité du couvercle de piles chaque fois que les piles sont remplacées. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Aux Etats-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des centres Polar agréés uniquement. Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Lorsque vous manipulez une pile neuve, évitez tout contact brusque avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité - par ex. avec des pincettes, simultanément des deux côtés de la pile. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, les courts-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

fr.kiin.outdoorstore

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.
2. • Lors du changement de la pile du cardio (2a), ôtez le couvercle de la pile et extrayez la pile avec précaution à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre de taille adaptée. Préférez toutefois un outil non-métallique pour extraire la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures. Introduisez une nouvelle pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.
   • Lors du changement de la pile de l'émetteur (2b), positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
5. Re-paramétrez les réglages de base si vous avez changé les piles du cardiofréquencemètre.





Précautions d'emploi

Votre cardio **Polar FT4** est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou induite.

Limitation des risques possibles

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme de séance.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de la séance, la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant la séance. Si la séance

vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté, vous utilisez le Polar FT4 à vos propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort maximum sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar FT 4.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Humidifiez bien le tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardiofréquencemètre ou l'émetteur.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques.

Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées ou le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil et moindres sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le cardiofréquencemètre dans une zone sans interférence.

Si le Polar FT4 ne fonctionne toujours pas, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Étanchéité du cardiofréquencemètre Polar FT4

Votre Polar FT4 peut être utilisé en natation. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse http://www.polar.fi/support. L'étanchéité des produits Polar est testée suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistance	Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Non prévu pour la natation.
Water resistance 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation.
Water resistance 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

Dépannage

Si vous ne savez pas où vous vous trouvez dans le menu, maintenez enfoncé le bouton RETOUR jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Si aucun bouton ne répond ou si le FT4 affiche des relevés anormaux, réinitialisez le cardiofréquencemètre en appuyant simultanément sur quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) pendant quatre secondes. L'écran restera vierge quelques instants. Appuyez sur OK. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche rapidement. Entrez l'heure et la date. Si vous appuyez longuement sur la touche RETOUR, l'écran revient à l'affichage de l'Heure. Tous les autres réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si le relevé de FC devient capricieux, semble exagérément élevé ou affiche (00), veillez à ce qu'il n'y ait pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 mètre et que les électrodes de la ceinture textile soient correctement ajustées, humidifiées, propres et en bon état.

Si la mesure de la FC ne fonctionne pas avec les tops de sport compatibles Polar, faites un essai avec la

ceinture. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Assurez-vous que les zones où sont placées les électrodes sur le vêtement sont propres. Avant de laver le vêtement, consultez les instructions de lavage. Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le distributeur/fabricant du vêtement.

Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur, téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si le relevé reste anormal même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez et vérifiez votre pouls manuellement. Si vous pensez qu'il correspond au relevé élevé affiché à l'écran, la cause peut en être une arythmie cardiaque. La plupart des cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible.

Il se peut que des problèmes cardiaques aient altéré la forme de votre signal ECG et que l'émetteur ne soit pas en mesure de le détecter. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre FT4

Type de pile	CR 1632
Durée de vie de la pile	12 mois en moyenne (entraînement 0,5 h/jour, 7 jours/semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Émetteur WearLink

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20,0 x 1,0 Matériel FPM
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
FC	15 - 240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020

Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est

émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy est une société certifiée ISO 9001:2000. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy. Les noms et les logos accompagnés du symbole ™ dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Mes noms et les logos accompagnés du symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales déposées de Polar Electro Oy, hormis Windows, qui est une marque commerciale de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants : FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. Autres brevets en instance.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tél. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la Directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible à l'adresse www.support.polar.fi.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des

instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

17938098.00 FRA A

trekkinn outdoorstore